



# アイル LESSON PROGRAM♪

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）520円  
 ※【当日予約制】朝10時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

★サービスレッスン【スマイルエアロ(45分)】

当日、トレーニング室で受付を行います  
 （ジムの有効時間…1回2時間の中で参加が可能です）

## スタジオレッスン

日	月	火	水	木	金	土
やさしい ヨガ 11:00~12:00 ※マット貸出 定員1.5名	☆☆☆	リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マット貸出 定員1.5名	サービス スマイルエアロ 11:15~12:00 ※マット貸出 定員1.0名		がばいよか ピラティス 11:15~12:15 ※マット貸出 定員1.5名	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30 ※定員1.5名
		体幹六 ボディメイク 14:30~15:30 ※マット貸出 定員1.5名		《会員制》 ヨガ& ピラティス 14:00~15:00		リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット貸出 定員1.5名
ヨガマットの 貸出しはありません （ご持参ください） 感染症拡大防止のため、ご理解と ご協力をお願いいたします		ステップ! ステップ! 19:15~20:15 ※定員1.5名	祝日はレッスン 休講です!		☆☆☆	ZUMBA 15:30~16:30 ※定員1.5名

- 自宅検温 ⇒発熱、風邪症状がないか確認後、ご予約ください ●マスク着用でご来館ください
- 更衣不要な動きやすい服装、密回避にご協力ください（ジーンズ・綿パン以外）
- 室内用シューズとタオル（ヨガはシューズ不要です） ●水分補給用の飲み物
- 券売機にてスタジオレッスンの利用券を購入してください ※温泉・プールの回数券でも参加可能です

## プールレッスン

※【当日予約制】朝11時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

★サービスレッスン  
 【当日予約制】 温泉・プールのフロントにて「予約券」をお受け取り後、プール場内へお越しください  
 レッスン終了後、予約料はプールにて回収いたします

日	月	火	水	木	金	土	
	《会員制》 大人の 水泳教室① 10:15~11:15						
	《会員制》 大人の 水泳教室② 11:30~12:30	水中で楽しく運動しよう!!					祝日はレッスン 休講です
	スマイル アクア 14:00~14:45 ※定員1.5名		はげり アクア 14:00~14:45 ※定員1.5名		のびのび アクア 14:00~14:45 ※定員1.5名		

- 感染症対策のため人数制限や内容を変更しての開催です
- 水着とスイムキャップが必要です
- 電話でのご予約をお願いいたします
- ※スタジオ・プールのレッスンは高校生から参加できます
- ※レッスンプログラムは、変更及び中止となることがあります
- あらかじめご了承ください

お問合せ先  
 牛津保健福祉センター「アイル」  
 TEL0952-51-5515

# アイル LESSON PROGRAM



## スタジオレッスン

トレーニングルームにはインストラクターが常駐しています  
運動や健康に関することなどお気軽にご相談ください



★有料レッスン ……受講料 (1レッスン) 520円

★サービスレッスン…トレーニングジムの有効時間1回2時間の中で参加が可能です

※スタジオ有料レッスン【当日予約制】朝10時より受付開始 (TEL: 0952-51-5515)

利用区分	プログラム名	講師	持参するもの	強度	教室内容
有料 レッスン 60分 520円	がばいよかピラティス	平川	ヨガマット	★	しっかり呼吸が出来るような姿勢づくりとマットを使った運動を行います
	リラックスヨガ	寛藏寺	ヨガマット	★	身体の深い部分を伸ばし心と体のストレスをほくしていきます
	やさしいヨガ	杉山	ヨガマット	★	初心者の方も気軽に参加できるヨガです心と体をやさしくリラックスさせましょう
	リフレッシュヨガ	森田	ヨガマット	★	ヨガの座位をメインに、深い呼吸で心と体のこりをほくしていきます
	漢方マッサージと太極拳	吉永	室内シューズ	★	呼吸に合わせてゆっくり体を動かします肩こり、腰痛の改善や下半身の強化におすすめです
	体幹☆ボディメイク	西村	ヨガマット	★★★	身体のライン補正や基礎代謝UPを目指します運動が苦手な方にもおすすめ♪
	ステップ!ステップ!	小松	室内シューズ	★★★★	初心者の方から慣れた方まで楽しめるステップ台を使った運動を行います
	ZUMBA	森田	室内シューズ	★★★★	ラテン系の音楽にあわせて楽しくダンシング!身体のシェイプアップに効果バツグンです!!
サービス	スマイルエアロ	内山	ヨガマット 室内シューズ	★★★	音楽にあわせ、基本から応用まで行います楽しく身体を動かしましょう!!

※サービスレッスンのレッスン時間は45分です

※有料レッスンの定員は15名、サービスレッスンの定員は10名です

## プールレッスン



※プールレッスン【当日予約制】朝11時より受付開始 (TEL: 0952-51-5515)

内容	プログラム名	講師	強度	教室内容
運動 教室 サービス 45分	スマイルアクア	森田	★★★	音楽に合わせて楽しく運動を行います水圧を利用した運動で身体もすっきり!!
	はりきりアクア	西村	★★★★	脂肪燃焼を目的とした教室です身体を大きく動かして脂肪を燃焼しましょう
	のびのびアクア	森田	★★★	音楽に合わせて楽しく運動を行います水圧を利用した運動で身体もすっきり!!

※プールレッスンの定員は15名です



アイルのプールには天然温泉がたっぷり入っていますよ♪  
心も身体もリフレッシュ!! いろいろ体験してみよう!!

